

## ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

при заболевании сахарным диабетом с исключением сахара, рисовой крупы, манной крупы, макаронных изделий, пшеничного хлеба, фруктового сока

| № рецеп       | 1 день (понедельник)                         | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |               |              | Минеральные в-ва |       |
|---------------|----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|---------------|--------------|------------------|-------|
|               |                                              |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В1<br>мг/100г | С<br>мг/100г | Са               | Fe    |
| 108*          | Завтрак                                      |       |                  |       |        |          |               |              |                  |       |
|               | Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе | 5/20  | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14   | 0,02          | 0,11         | 138,6            | 0,31  |
|               | раз                                          | 200   | 6,21             | 7,08  | 30,91  | 214,98   | 0,08          | 1,38         | 132,77           | 0,44  |
|               | Чай без сахара                               | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0             | 0            | 4,86             | 0,78  |
|               |                                              |       | 11,22            | 15,24 | 51,87  | 392,22   | 0,1           | 1,49         | 276,23           | 1,53  |
| 215/1         | Обед                                         |       |                  |       |        |          |               |              |                  |       |
|               | Суп из овощей со сметаной                    | 200/5 | 2,9              | 7,3   | 10,49  | 189,07   | 0,08          | 6            | 61,39            | 0,78  |
|               | раз                                          | 70    | 10,7             | 11,7  | 5,7    | 176,75   | 0,08          | 0            | 13               | 1,5   |
|               | табл                                         | 130   | 5,9              | 8,2   | 21,4   | 185,4    | 0,09          | 0,71         | 70,88            | 1,72  |
| 129           | Икра кабачковая                              | 20    | 0,24             | 0,94  | 1,54   | 15,6     | 0,01          | 2,88         | 9,6              | 0,24  |
| раз           | Компот из сухофруктов без сахара             | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52    | 0,01          | 0,25         | 7,61             | 6,45  |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07          | 0            | 17,65            | 1,06  |
|               |                                              |       | 23,61            | 28,81 | 82,29  | 758,14   | 0,34          | 9,84         | 180,13           | 11,75 |
| 124*          | Полдник                                      |       |                  |       |        |          |               |              |                  |       |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07          | 0            | 17,65            | 1,06  |
|               | Молоко кипяченое                             | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02          | 0,45         | 180,77           | 0,15  |
|               |                                              |       | 8,61             | 6,23  | 32,55  | 217,91   | 0,02          | 0,45         | 180,77           | 0,15  |
| раз           | Ужин                                         |       |                  |       |        |          |               |              |                  |       |
|               | Тефтели мясные                               | 70    | 9,98             | 8,5   | 6,72   | 128,9    | 0,05          | 2            | 12,63            | 0,74  |
| 199           | Капуста тушеная                              | 30    | 0,78             | 0,96  | 4,04   | 26,15    | 0,01          | 5,1          | 17,3             | 0,65  |
| раз           | Компот из свежих фруктов без сахара          | 180   | 0,43             | 0,64  | 12,66  | 54,61    | 0,01          | 2,34         | 13,37            | 0,4   |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07          | 0            | 17,65            | 1,06  |
|               |                                              |       | 14,77            | 10,59 | 46,9   | 319,46   | 0,07          | 0            | 17,65            | 1,06  |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00                   |       |                  |       |        |          |               |              |                  |       |
|               | Омлет с зеленым горошком и морковью          | 75    | 4,93             | 5,78  | 2,61   | 82,18    | 0,04          | 0,92         | 55,7             | 0,88  |
|               | Кисломолочный напиток                        | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03          | 0,7          | 120              | 0,1   |
|               | Фрукты (Плоды свежие)                        | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5     | 0,05          | 15           | 24               | 3,3   |
|               |                                              |       | 8,33             | 8,57  | 22,35  | 196,94   | 8,33          | 8,33         | 8,33             | 8,33  |
| Итого за день |                                              |       | 43,44            | 50,28 | 166,71 | 1884,67  | 0,53          | 11,78        | 654,78           | 14,49 |



| № рсч | 2 день (вторник)                                | выход | Пищевые вещества |       |        |        | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|-------|-------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|----------|-------|------------------|-------|
|       | Завтрак                                         | Б     | Ж                | У     | К/кал  | В 1    | С        | Са    | Fe               |       |
| 110*  | Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе            | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124    | 0,02     | 0,1   | 6,4              | 0,44  |
| раз   | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным   | 200   | 7,17             | 8,98  | 28,84  | 227,19 | 0,17     | 1,54  | 156,78           | 1,24  |
| раз   | Какао с молоком без сахара                      | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78 | 0,04     | 0,3   | 138,5            | 0,59  |
|       |                                                 |       | 11,42            | 13,81 | 78,74  | 486,97 | 0,23     | 1,94  | 301,68           | 2,27  |
|       | Обед                                            |       |                  |       |        |        |          |       |                  |       |
| 27    | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,42             | 4,11  | 8,99   | 81,25  | 0,04     | 10,71 | 23,82            | 0,88  |
| раз   | Биточек рыбный                                  | 70    | 10,3             | 1,93  | 6,77   | 85,38  | 0,03     | 0,14  | 20,13            | 0,35  |
| 205   | Картофельное пюре                               | 130   | 2,77             | 5,25  | 20,2   | 139,1  | 0,11     | 4,08  | 29,09            | 0,91  |
| 211   | Пюре из моркови/ Свежие овощи                   | 30    | 0,47             | 1,12  | 3,25   | 24,9   | 0,01     | 1,89  | 10,98            | 0,46  |
| раз   | Чай без сахара                                  | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1   | 0        | 0     | 4,86             | 0,78  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8  | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|       |                                                 |       | 18,54            | 12,9  | 76,23  | 494,53 | 0,26     | 16,82 | 106,53           | 4,44  |
|       | Полдник                                         |       |                  |       |        |        |          |       |                  |       |
| раз   | Булочка детская                                 | 45    | 2,11             | 4,52  | 17,48  | 119,05 | 0,04     | 0     | 11,25            | 0,53  |
| 249   | Молоко кипяченое                                | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11 | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|       |                                                 |       | 7,14             | 10,26 | 26,55  | 227,16 | 0,06     | 0,45  | 192,02           | 0,68  |
|       | Ужин                                            |       |                  |       |        |        |          |       |                  |       |
| раз   | Колбасик Особый                                 | 60    | 9,6              | 6     | 0      | 83,64  | 0,02     | 0     | 7,2              | 0,84  |
| 106   | Пюре из гороха с маслом                         | 120   | 11,69            | 0,65  | 23,76  | 147,61 | 0,26     | 0     | 69               | 4     |
| раз   | Кисель Вишненка без сахара                      | 180   | 0,02             | 0     | 18     | 70,1   | 0        | 0     | 4,86             | 0,78  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8  | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|       |                                                 |       | 24,89            | 7,14  | 65,24  | 411,15 | 0,35     | 0     | 98,71            | 6,68  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00                      |       |                  |       |        |        |          |       |                  |       |
|       | Блюдо из рыбы с зеленью                         | 100   | 12,48            | 3,11  | 6,03   | 102,03 | 0,06     | 0,74  | 42,48            | 0,62  |
|       | Кисломолочный напиток                           | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26  | 0,03     | 0,7   | 120              | 0,1   |
|       | Фрукты (Плоды свежие)                           | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5   | 0,05     | 15    | 24               | 3,3   |
|       |                                                 |       | 15,88            | 5,9   | 25,77  | 216,79 | 15,88    | 15,88 | 15,88            | 15,88 |
|       | Итого за день                                   |       | 61,99            | 44,11 | 246,76 | 1836,6 | 0,9      | 19,21 | 698,94           | 14,07 |



| № п/п         | 3 день (среда)                           | Выход | Пищевые вещества |        |        | К/кал  | Витаминны | Минеральные в-ва |        |
|---------------|------------------------------------------|-------|------------------|--------|--------|--------|-----------|------------------|--------|
|               | Завтрак                                  | Б     | Ж                | У      |        | В 1    | С         | Са               | Fe     |
| 105*          | Бутерброд с сыром на ржаном хлебе        | 10/20 | 5,01             | 3,87   | 7,42   | 123,14 | 0,02      | 0,11             | 138,6  |
| раз           | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200   | 5,21             | 10,47  | 38,27  | 271,3  | 0,06      | 2,44             | 97,98  |
| раз           | Чай с молоком без сахара                 | 180   | 1,31             | 1,13   | 15,7   | 78,41  | 0,02      | 0,58             | 58,86  |
|               |                                          |       | 11,53            | 15,47  | 61,39  | 472,85 | 0,1       | 3,13             | 295,44 |
| 34            | Обед                                     |       |                  |        |        |        |           |                  |        |
| раз           | Рассолник ленинградский со сметаной      | 200/5 | 3,6              | 8,1    | 23,3   | 108    | 0,07      | 9,48             | 11,59  |
| 203           | Котлета из свинины                       | 70    | 10,7             | 11,7   | 5,7    | 176,75 | 0,08      | 0                | 13     |
| 199           | Картофель отварной                       | 130   | 2,72             | 6,19   | 23,58  | 158,13 | 0,09      | 13,44            | 8,76   |
| раз           | Капустя тушеная                          | 30    | 0,78             | 0,96   | 4,04   | 26,15  | 0,01      | 5,1              | 17,3   |
| 124*          | Компот из шиповника без сахара           | 180   | 0,68             | 0      | 26     | 63,22  | 0         | 54               | 4,9    |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50    | 3,58             | 0,49   | 23,48  | 109,8  | 0,07      | 0                | 17,65  |
|               |                                          |       | 22,06            | 27,44  | 106,1  | 642,05 | 0,32      | 82,02            | 73,2   |
| 124*          | Поддник                                  |       |                  |        |        |        |           |                  |        |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50    | 3,58             | 0,49   | 23,48  | 109,8  | 0,07      | 0                | 17,65  |
| 249           | Молоко кипяченое                         | 180   | 5,03             | 5,74   | 9,07   | 108,11 | 0,02      | 0,45             | 180,77 |
|               |                                          |       | 8,61             | 6,23   | 32,55  | 217,91 | 0,02      | 0,45             | 180,77 |
| раз           | Ужин                                     |       |                  |        |        |        |           |                  |        |
| табл          | Тертелли мясные                          | 70    | 9,98             | 8,5    | 6,72   | 128,9  | 0,05      | 2                | 12,63  |
| раз           | Каша пшеничная вязкая                    | 120   | 2,77             | 5,25   | 20,2   | 139,1  | 0,09      | 3,4              | 24,24  |
| 124*          | Чай с лимоном без сахара                 | 180   | 0,05             | 0      | 13,73  | 56,25  | 0         | 2,52             | 2,63   |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50    | 3,58             | 0,49   | 23,48  | 109,8  | 0,07      | 0                | 17,65  |
|               |                                          |       | 16,38            | 14,24  | 64,13  | 434,05 | 0,21      | 7,92             | 57,15  |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00               |       |                  |        |        |        |           |                  |        |
|               | Блюдо из мяса с овощным гарниром         | 100   | 8,52             | 8,28   | 3,52   | 142,68 | 0,04      | 12,42            | 33,62  |
|               | Кисломолочный напиток                    | 100   | 2,8              | 2,19   | 4,14   | 47,26  | 0,03      | 0,7              | 120    |
|               | Фрукты (Плоды свежие)                    | 150   | 0,6              | 0,6    | 15,6   | 67,5   | 0,05      | 15               | 24     |
|               |                                          |       | 11,92            | 11,07  | 23,26  | 257,44 | 0,12      | 28,12            | 177,62 |
| Итого за день |                                          | 55    | 62,89            | 240,69 | 2024,3 | 0,65   | 93,52     | 606,56           | 14,29  |



| № рец         | 4 день (четверг)                               | Выход | Пищевые вещества |        |         | Витамины |       | Минеральные в-ва |        |
|---------------|------------------------------------------------|-------|------------------|--------|---------|----------|-------|------------------|--------|
|               | Завтрак                                        | Б     | Ж                | У      | К/ккал  | В 1      | С     | Са               | Fe     |
| 110*          | Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе           | 10/20 | 1,2              | 4,2    | 20,4    | 124      | 0,02  | 0,1              | 6,4    |
| раз           | Каша пшениная молочная с маслом сливочным      | 200   | 7,79             | 9,9    | 35,91   | 266,9    | 0,19  | 1,46             | 144,73 |
| раз           | Какао с молоком без сахара                     | 180   | 3,05             | 0,63   | 29,5    | 135,78   | 0,04  | 0,3              | 138,5  |
|               | Обед                                           |       | 12,04            | 14,73  | 85,81   | 526,68   | 0,25  | 1,86             | 289,63 |
| 55            | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  |       |                  |        |         |          |       |                  | 2,24   |
| раз           | Хлебцы куриные                                 | 200/5 | 1,27             | 3,51   | 5,19    | 67,2     | 0,04  | 13,42            | 20,61  |
| табл          | Каша гречневая вязкая                          | 70    | 12,2             | 10,6   | 6,8     | 171,27   | 0,09  | 0,71             | 70,88  |
| 60*           | Салат из свежих овощей                         | 130   | 5,9              | 8,2    | 21,4    | 185,4    | 0,09  | 0,71             | 70,88  |
| раз           | Компот из сухофруктов без сахара               | 30    | 0,5              | 1,5    | 2,82    | 27,18    | 0,01  | 4,2              | 21,4   |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 180   | 0,29             | 0,18   | 19,68   | 81,52    | 0,01  | 0,25             | 7,61   |
|               |                                                | 50    | 3,58             | 0,49   | 23,48   | 109,8    | 0,07  | 0                | 17,65  |
|               | Полдник                                        |       | 23,74            | 24,48  | 79,37   | 642,37   | 0,22  | 18,58            | 138,15 |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                           |       |                  |        |         |          |       |                  | 10,6   |
| 249           | Молоко кипяченое                               | 50    | 3,58             | 0,49   | 23,48   | 109,8    | 0,07  | 0                | 17,65  |
|               |                                                | 180   | 5,03             | 5,74   | 9,07    | 108,11   | 0,02  | 0,45             | 180,77 |
|               | Ужин                                           |       | 8,61             | 6,23   | 32,55   | 217,91   | 0,09  | 0,45             | 198,42 |
| раз           | Пудинг творожный с яблоками с маслом сливочным |       |                  |        |         |          |       |                  | 1,21   |
| раз           | Чай без сахара                                 | 120   | 9,2              | 6,5    | 20,8    | 239,5    | 0,05  | 0,04             | 121,87 |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 180   | 0                | 13,54  | 54,1    | 0        | 0     | 4,86             | 0,78   |
|               |                                                | 50    | 3,58             | 0,49   | 23,48   | 109,8    | 0,07  | 0                | 17,65  |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00                     |       | 12,78            | 6,99   | 57,82   | 403,4    | 0,12  | 0,04             | 144,38 |
|               | Коллеты овощные с творогом                     |       |                  |        |         |          |       |                  | 2,34   |
|               | Кисломолочный напиток                          | 150   | 5,5              | 15,53  | 16,64   | 228,44   | 0,12  | 16,36            | 57,3   |
|               | Фрукты (Плоды свежие)                          | 100   | 2,8              | 2,19   | 4,14    | 47,26    | 0,03  | 0,7              | 120    |
|               |                                                | 150   | 0,6              | 0,6    | 15,6    | 67,5     | 0,05  | 15               | 24     |
|               |                                                |       | 8,9              | 18,32  | 36,38   | 343,2    | 0,2   | 32,06            | 201,3  |
| Итого за день |                                                | 57,17 | 52,43            | 255,55 | 2133,56 | 0,68     | 20,93 | 770,58           | 16,39  |



| № рел         | 5 день (питница)                              | Выход | Пищевые вещества |       | Витамины |         | Минеральные в-ва |       |        |       |
|---------------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|----------|---------|------------------|-------|--------|-------|
|               | Завтрак                                       |       | Б                | Ж     | У        | К/кал   | В 1              | С     | Са     | Fe    |
| 108*          | Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе  | 5/20  | 5,01             | 8,16  | 7,42     | 123,14  | 0,02             | 0,11  | 138,6  | 0,31  |
| раз           | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200   | 7,17             | 8,98  | 28,84    | 227,19  | 0,17             | 1,54  | 156,78 | 1,24  |
| раз           | Чай с молоком без сахара                      | 180   | 1,31             | 1,13  | 15,7     | 78,41   | 0,02             | 0,58  | 58,86  | 0,83  |
|               | Обед                                          |       | 13,49            | 18,27 | 51,96    | 428,74  | 0,21             | 2,23  | 354,24 | 2,38  |
| 215/1         | Суп из овощей со сметаной                     | 200/5 | 2,9              | 7,3   | 10,49    | 189,07  | 0,08             | 6     | 61,39  | 0,78  |
| раз           | Наливка картофельная с рыбой                  | 150   | 10,3             | 8,9   | 4,9      | 128,1   | 0,04             | 0     | 6,88   | 6,23  |
|               | Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие        | 20    | 1                | 0,04  | 2,6      | 5,4     | 0,04             | 0     | 6,88   | 6,23  |
| раз           | Компот из яблок без сахара                    | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68    | 81,52   | 0,01             | 0,25  | 7,61   | 6,45  |
| 124*          | Хлеб ржанно-пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48    | 109,8   | 0,07             | 0     | 17,65  | 1,06  |
|               | Полдник                                       |       | 18,07            | 16,91 | 61,15    | 513,89  | 0,2              | 6,25  | 93,53  | 14,52 |
| 124*          | Хлеб ржанно-пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48    | 109,8   | 0,07             | 0     | 17,65  | 1,06  |
| 249           | Молоко кипяченое                              | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07     | 108,11  | 0,02             | 0,45  | 180,77 | 0,15  |
| 126           | Фрукты (Плоды свежие)                         | 1 шт  | 0,6              | 0,6   | 15,6     | 67,5    | 0,05             | 15    | 24     | 3,3   |
|               | Ужин                                          |       | 9,21             | 6,83  | 48,15    | 285,41  | 0,14             | 15,45 | 222,42 | 4,51  |
| 137/2018      | Рагу овощное                                  | 130   | 2,42             | 9,7   | 14,66    | 155,4   | 0,06             | 8     | 35,17  | 0,72  |
| раз           | Чай с лимоном без сахара                      | 180   | 0,05             | 0     | 13,73    | 56,25   | 0                | 2,52  | 2,63   | 0,82  |
| 124*          | Хлеб ржанно-пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48    | 109,8   | 0,07             | 0     | 17,65  | 1,06  |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00                    |       | 6,05             | 10,19 | 51,87    | 321,45  | 0,22             | 18,58 | 138,15 | 10,6  |
|               | Пудинг мясной с овощами                       | 100   | 8,52             | 8,28  | 3,52     | 142,68  | 0,04             | 12,42 | 33,62  | 1,46  |
|               | Кисломолочный напиток                         | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14     | 47,26   | 0,03             | 0,7   | 120    | 0,1   |
|               |                                               |       | 11,32            | 10,47 | 7,66     | 189,94  | 0,07             | 13,12 | 153,62 | 1,56  |
| Итого за день |                                               |       | 64,51            | 66,49 | 240,63   | 1739,43 | 0,77             | 42,51 | 808,34 | 32,01 |



| № рецеп  | 6 день (понедельник)                       | выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |
|----------|--------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|
|          | Завтрак                                    |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В 1  | С     | Са               | Fe    |
| 105*     | Бутерброд с сыром на ржаном хлебе          | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11  | 138,6            | 0,31  |
| раз      | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200   | 7,42             | 7,26  | 36,4   | 243,73   | 0,14 | 1,38  | 142,51           | 1,99  |
| раз      | Какао с молоком без сахара                 | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78   | 0,04 | 0,3   | 138,5            | 0,59  |
|          |                                            |       | 15,48            | 11,76 | 73,32  | 502,65   | 0,2  | 1,79  | 419,61           | 2,89  |
|          | Обед                                       |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 215/1    | Суп из овощей со сметаной                  | 200/5 | 2,9              | 7,3   | 10,49  | 189,07   | 0,08 | 6     | 61,39            | 0,78  |
| 15/2023  | Виточек из свинины                         | 70    | 10,7             | 11,7  | 5,7    | 176,75   | 0,08 | 0     | 13               | 1,5   |
| табл     | Каша гречневая вязкая                      | 130   | 5,9              | 8,2   | 21,4   | 185,4    | 0,09 | 0,71  | 70,88            | 1,72  |
| 129      | Икра кабачковая                            | 30    | 0,36             | 1,41  | 2,31   | 23,4     | 0,01 | 2,88  | 9,6              | 0,24  |
| раз      | Напиток витаминный без сахара              | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82  |
| 124*     | Хлеб ржанно-пшеничный                      | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|          |                                            |       | 23,49            | 29,1  | 77,11  | 740,67   | 0,33 | 12,11 | 175,15           | 6,12  |
|          | Полдник                                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 124*     | Хлеб ржанно-пшеничный                      | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
| 249      | Молоко кипяченое                           | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|          |                                            |       | 8,61             | 6,23  | 32,55  | 217,91   | 0,09 | 0,45  | 198,42           | 1,21  |
|          | Ужин                                       |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| раз      | Тефтели мясные                             | 70    | 9,98             | 8,5   | 6,72   | 128,9    | 0,05 | 2     | 12,63            | 0,74  |
| 111/2017 | Картофель и овощи тушеные в соусе          | 130   | 3,7              | 7,3   | 30,5   | 182,6    | 0    | 28,8  | 14,4             | 1,3   |
| раз      | Чай с лимоном без сахара                   | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82  |
| 124*     | Хлеб ржанно-пшеничный                      | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|          |                                            |       | 17,31            | 16,29 | 74,43  | 477,55   | 0,12 | 33,32 | 47,31            | 3,92  |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00                 |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
|          | Коллеты мясо-капустные с сыром             | 50    | 7,83             | 9,22  | 1,77   | 121,4    | 0,03 | 4,32  | 17,44            | 1,23  |
| 532      | Сок фруктовый                              | 200   | 1                | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 4     | 14               | 0,4   |
|          |                                            |       | 8,83             | 9,42  | 21,97  | 213,4    | 0,05 | 8,32  | 31,44            | 1,63  |
|          | Итого за день                              |       | 64,89            | 63,38 | 257,41 | 2152,18  | 0,74 | 47,67 | 840,49           | 14,14 |



| № п/п | 7 день (вторник)                     | Выход | Пищевые вещества |       | Витамины |      | Минеральные в-ва |        |       |
|-------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|----------|------|------------------|--------|-------|
|       | Завтрак                              | Б     | Ж                | У     | В1       | С    | Са               | Fe     |       |
| 110*  | Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 124      | 0,02 | 0,1              | 6,4    | 0,44  |
| раз   | Каша геркулесовая с маслом сливочным | 200   | 7,17             | 8,98  | 227,19   | 0,17 | 1,54             | 156,78 | 1,24  |
| раз   | Чай с молоком без сахара             | 180   | 1,31             | 1,13  | 15,7     | 0,02 | 0,58             | 58,86  | 0,83  |
|       |                                      |       | 9,68             | 14,31 | 429,6    | 0,21 | 2,22             | 222,04 | 2,51  |
| 37    | Обед                                 |       |                  |       |          |      |                  |        |       |
| раз   | Суп картофельный с бобовыми          | 200   | 1,83             | 3,57  | 80,41    | 0,08 | 9,81             | 14,43  | 0,65  |
| 205   | Тефтели из рыбы                      | 70    | 6,18             | 1,43  | 63,4     | 0,02 | 0,19             | 0,03   | 0,43  |
| 199   | Картофельное пюре                    | 130   | 2,77             | 5,25  | 20,2     | 0,11 | 4,08             | 29,09  | 0,91  |
| раз   | Капуста свежая тушеная               | 30    | 0,78             | 0,96  | 4,04     | 0,01 | 5,1              | 17,3   | 0,65  |
| 124*  | Компот из сухофруктов без сахара     | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68    | 0,01 | 0,25             | 7,61   | 6,45  |
|       | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48    | 0,07 | 0                | 17,65  | 1,06  |
|       |                                      |       | 15,43            | 11,88 | 81,77    | 0,3  | 19,43            | 86,11  | 10,15 |
| 124*  | Полдник                              |       |                  |       |          |      |                  |        |       |
| 249   | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48    | 0,07 | 0                | 17,65  | 1,06  |
|       | Молоко кипяченое                     | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07     | 0,02 | 0,45             | 180,77 | 0,15  |
|       |                                      |       | 8,61             | 6,23  | 32,55    | 0,09 | 0,45             | 198,42 | 1,21  |
| раз   | Ужин                                 |       |                  |       |          |      |                  |        |       |
| 203   | Фрикадельки мясные                   | 70    | 10,3             | 8,9   | 4,9      | 0,04 | 0                | 6,88   | 6,23  |
| раз   | Картофель отварной                   | 120   | 2,5              | 5,71  | 21,8     | 0,09 | 13,44            | 8,76   | 0,75  |
| 124*  | Чай без сахара                       | 180   | 0                | 0     | 13,54    | 0    | 0                | 4,86   | 0,78  |
|       | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48    | 0,07 | 0                | 17,65  | 1,06  |
|       |                                      |       | 16,38            | 15,1  | 63,72    | 0,2  | 13,44            | 38,15  | 8,82  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00           |       |                  |       |          |      |                  |        |       |
|       | Блюдо из творога с фруктовым салатом | 75    | 4,17             | 2,4   | 15,83    | 0,02 | 3,05             | 51,61  | 1,51  |
|       | Кисломолочный напиток                | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14     | 0,03 | 0,7              | 120    | 0,1   |
|       | Фрукты (Плоды свежие)                | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6     | 0,05 | 15               | 24     | 3,3   |
|       |                                      |       | 7,57             | 5,19  | 35,57    | 0,1  | 18,75            | 195,61 | 4,91  |
|       | Итого за день                        |       | 50,1             | 47,52 | 242,98   | 0,8  | 35,54            | 544,72 | 22,69 |



| № респ  | 8 день (среда)                               | Выход  | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |        | Минеральные в-ва |       |
|---------|----------------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|----------|------|--------|------------------|-------|
|         | Завтрак                                      |        | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В1   | С      | Са               | Fe    |
| 108*    | Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе | 5/20   | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11   | 138,6            | 0,31  |
| раз     | Каша пшеничная с маслом сливочным            | 200    | 7,17             | 8,98  | 28,84  | 227,19   | 0,17 | 1,54   | 156,78           | 1,24  |
| раз     | Какао с молоком без сахара                   | 180    | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78   | 0,04 | 0,3    | 138,5            | 0,59  |
|         |                                              |        | 15,23            | 17,77 | 65,76  | 486,11   | 0,23 | 1,95   | 433,88           | 2,14  |
|         | Обед                                         |        |                  |       |        |          |      |        |                  |       |
| 49      | Суп-пюре из картофеля с гречками             | 200/12 | 5,84             | 5,37  | 25,57  | 193,73   | 0,14 | 7,7    | 97               | 0,92  |
| 15/2023 | Шницель из свинины                           | 70     | 10,7             | 11,7  | 5,7    | 176,75   | 0,08 | 0      | 13               | 1,5   |
| табл    | Каша гречневая вязкая                        | 130    | 5,9              | 8,2   | 21,4   | 185,4    | 0,04 | 4,62   | 13,4             | 1,1   |
| 133*    | Икра свекольная                              | 30     | 0,42             | 2,26  | 1,89   | 35,68    | 0,01 | 1,89   | 10,98            | 0,46  |
| раз     | Компот из шиповника без сахара               | 180    | 0,68             | 0     | 26     | 63,22    | 0    | 54     | 4,9              | 4,31  |
| 124*    | Хлеб ржанно-пшеничный                        | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0      | 17,65            | 1,06  |
|         |                                              |        | 27,12            | 28,02 | 104,04 | 764,58   | 0,34 | 68,21  | 156,93           | 9,35  |
|         | Полдник                                      |        |                  |       |        |          |      |        |                  |       |
| 124*    | Хлеб ржанно-пшеничный                        | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0      | 17,65            | 1,06  |
| 249     | Молоко кипяченое                             | 180    | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45   | 180,77           | 0,15  |
|         |                                              |        | 8,61             | 6,23  | 32,55  | 217,91   | 0,09 | 0,45   | 198,42           | 1,21  |
|         | Ужин                                         |        |                  |       |        |          |      |        |                  |       |
| раз     | Картофель тушёный с рубленой свиной          | 150    | 21,3             | 19,1  | 12,2   | 275,7    | 0,2  | 36,6   | 41,2             | 1,8   |
| раз     | Чай с лимоном без сахара                     | 180    | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52   | 2,63             | 0,82  |
| 124*    | Хлеб ржанно-пшеничный                        | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0      | 17,65            | 1,06  |
|         |                                              |        | 24,93            | 19,59 | 49,41  | 441,75   | 0,27 | 39,12  | 61,48            | 3,68  |
|         | Ужин дома с 19-00 до 20-00                   |        |                  |       |        |          |      |        |                  |       |
|         | Былодо из цыпленка с овощами                 | 100    | 8,52             | 8,28  | 3,52   | 142,68   | 0,04 | 12,42  | 33,62            | 1,46  |
|         | Сок фруктовый                                | 100    | 0,5              | 0,1   | 10,1   | 46       | 0,01 | 2      | 7                | 0,2   |
|         |                                              |        | 9,02             | 8,38  | 13,62  | 188,68   | 9,02 | 9,02   | 9,02             | 9,02  |
|         | Итого за день                                |        | 84,91            | 79,99 | 265,38 | 2099,03  | 3,57 | 253,31 | 3299,77          | 93,53 |



| № рецеп | 9 день (четверг)                              | выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |
|---------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|
|         | Завтрак                                       | Б     | Ж                | У     | К/кал  | В 1      | С    | Са    | Fe               |       |
| 105*    | Бутерброд с сыром на ржаном хлебе             | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11  | 138,6            | 0,31  |
| раз     | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200   | 7,17             | 8,98  | 28,84  | 227,19   | 0,17 | 1,54  | 156,78           | 1,24  |
| раз     | Чай с молоком без сахара                      | 180   | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 78,41    | 0,02 | 0,58  | 58,86            | 0,83  |
|         |                                               |       | 13,49            | 13,98 | 51,96  | 428,74   | 0,23 | 2,15  | 342,19           | 2,35  |
|         |                                               |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
|         | Обед                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 35      | Свёкольник со сметаной                        | 200/5 | 1,5              | 5,1   | 8      | 83,3     | 0,04 | 10,71 | 23,82            | 0,88  |
| раз     | Котлета рыбная Любительская                   | 70    | 8,75             | 2,2   | 4,2    | 71,4     | 0,04 | 0,4   | 25,5             | 0,4   |
| 203     | Картофель отварной                            | 130   | 2,72             | 6,19  | 23,58  | 158,13   | 0,09 | 13,44 | 8,76             | 0,75  |
|         | Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие        | 20    | 1                | 0,04  | 2,6    | 5,4      | 0,07 | 5     | 5,2              | 0,14  |
| раз     | Компот из яблок без сахара                    | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52    | 0,01 | 0,25  | 7,61             | 6,45  |
| 124*    | Хлеб ржанно-пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|         |                                               |       | 17,84            | 14,2  | 81,54  | 509,55   | 0,32 | 29,8  | 88,54            | 9,68  |
|         | Полдник                                       |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 124*    | Хлеб ржанно-пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
| 249     | Молоко кипяченое                              | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|         |                                               |       | 8,61             | 6,23  | 32,55  | 217,91   | 0,04 | 0,45  | 182,97           | 0,29  |
|         | Ужин                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| раз     | Биточек из индейки                            | 60    | 4,85             | 8,66  | 4,02   | 101,45   | 0,1  | 0     | 6,64             | 0,35  |
| 105     | Пюре из гороха с маслом                       | 130   | 13,65            | 3,02  | 31,5   | 207,6    | 0,26 | 0     | 69               | 4     |
| раз     | Чай без сахара                                | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |
| 124*    | Хлеб ржанно-пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|         |                                               |       | 22,08            | 12,17 | 72,54  | 472,95   | 0,17 | 58,73 | 109,83           | 4,04  |
|         | Ужин дома с 19-00 до 20-00                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
|         | Омлет с зеленью                               | 150   | 9,86             | 11,56 | 5,22   | 164,36   | 0,08 | 1,84  | 111,4            | 1,76  |
|         | Кисломолочный напиток                         | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03 | 0,7   | 120              | 0,1   |
|         | Фрукт                                         | 100   | 0,4              | 0,4   | 10,4   | 45       | 0,03 | 10    | 16               | 2,2   |
|         |                                               |       | 13,06            | 14,15 | 19,76  | 256,62   | 0,14 | 12,54 | 247,4            | 4,06  |
|         | Итого за день                                 |       | 53               | 48,56 | 185,81 | 1885,77  | 0,73 | 44,94 | 861,1            | 16,38 |



| № реч | 10 день (пятница)                                   | Выход | Пищевые вещества |       | Витамины |         | Минеральные в-ва |       |        |       |
|-------|-----------------------------------------------------|-------|------------------|-------|----------|---------|------------------|-------|--------|-------|
|       | Завтрак                                             | Б     | Ж                | У     | К/кал    | В 1     | С                | Са    | Fe     |       |
| 110*  | Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе                | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4     | 124     | 0,02             | 0,1   | 6,4    | 0,44  |
| раз   | Каша ячневая молочная с маслом сливочным            | 200   | 5,21             | 10,47 | 38,27    | 271,3   | 0,06             | 2,44  | 97,98  | 0,7   |
| раз   | Какао с молоком без сахара                          | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5     | 135,78  | 0,04             | 0,3   | 138,5  | 0,59  |
|       |                                                     |       | 9,46             | 15,3  | 88,17    | 531,08  | 0,12             | 2,84  | 242,88 | 1,73  |
|       | Обед                                                |       |                  |       |          |         |                  |       |        |       |
| раз   | Салат Степной                                       |       |                  |       |          |         |                  |       |        |       |
| 33    | Рассольник домашний со сметаной                     | 30    | 0,45             | 3,06  | 2,37     | 39      | 0,02             | 1,76  | 5,98   | 0,2   |
| раз   | Рулет мясной паровой                                | 200/5 | 1,66             | 4,28  | 8,2      | 89,49   | 0,07             | 13,28 | 17,79  | 0,72  |
| табл  | Каша пшеничная вязкая                               | 70    | 11               | 9,37  | 4,7      | 132,5   | 0,05             | 0     | 14,66  | 0,92  |
| раз   | Компот из сухофруктов без сахара                    | 120   | 2,77             | 5,25  | 20,2     | 139,1   | 0,09             | 3,4   | 24,24  | 0,76  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                                | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68    | 81,52   | 0,01             | 0,25  | 7,61   | 6,45  |
|       |                                                     | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48    | 109,8   | 0,07             | 0     | 17,65  | 1,06  |
|       |                                                     |       | 19,75            | 22,63 | 78,63    | 591,41  | 0,31             | 18,69 | 87,93  | 10,11 |
|       | Полдник                                             |       |                  |       |          |         |                  |       |        |       |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                                |       |                  |       |          |         |                  |       |        |       |
| 249   | Молоко кипяченое                                    | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48    | 109,8   | 0,07             | 0     | 17,65  | 1,06  |
|       |                                                     | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07     | 108,11  | 0,02             | 0,45  | 180,77 | 0,15  |
|       |                                                     |       | 8,61             | 6,23  | 32,55    | 217,91  | 0,09             | 0,45  | 198,42 | 1,21  |
|       | Ужин                                                |       |                  |       |          |         |                  |       |        |       |
| 75    | Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным | 120   | 3,9              | 11,9  | 25,2     | 223,4   | 0,09             | 5,08  | 18,98  | 0,75  |
| раз   | Компот из свежих фруктов без сахара                 | 180   | 0,43             | 0,64  | 12,66    | 54,61   | 0,01             | 2,34  | 13,37  | 0,4   |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                                | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48    | 109,8   | 0,07             | 0     | 17,65  | 1,06  |
|       |                                                     |       | 7,91             | 13,03 | 61,34    | 387,81  | 0,17             | 7,42  | 50     | 2,21  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00                          |       |                  |       |          |         |                  |       |        |       |
|       | Блюдо из творога с яблоками                         | 150   | 14,89            | 12,76 | 19,88    | 245,9   | 0,09             | 1,6   | 134,66 | 0,97  |
|       | Кисломологичный напиток                             | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14     | 47,26   | 0,03             | 0,7   | 120    | 0,1   |
|       | Фрукты (Плоды свежие)                               | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6     | 67,5    | 0,05             | 15    | 24     | 3,3   |
|       |                                                     |       | 18,29            | 18,29 | 18,29    | 18,29   | 18,29            | 18,29 | 18,29  | 18,29 |
|       | Итого за день                                       |       | 45,73            | 57,19 | 260,69   | 1728,21 | 0,69             | 29,4  | 579,23 | 15,26 |



| № реч   | 11 день (понедельник)                        | выход  | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |
|---------|----------------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|
|         | Завтрак                                      |        | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В 1  | С     | Са               | Fe    |
| 108*    | Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе | 10/20  | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11  | 138,6            | 0,31  |
| раз     | Каша пшениная молочная с маслом сливочным    | 200    | 7,79             | 9,9   | 35,91  | 266,9    | 0,19 | 1,46  | 144,73           | 1,21  |
| раз     | Чай с молоком без сахара                     | 180    | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 78,41    | 0,02 | 0,58  | 58,86            | 0,83  |
|         |                                              |        | 14,11            | 19,19 | 59,03  | 468,45   | 0,23 | 2,15  | 342,19           | 2,35  |
|         | Обед                                         |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 51      | Суп-пюре из разных овощей с гречками         | 200/12 | 2,31             | 4     | 10,42  | 86,92    | 0,05 | 6     | 57,56            | 0,6   |
| 15/2023 | Биточек из свинины                           | 70     | 10,7             | 11,7  | 5,7    | 176,75   | 0,08 | 0     | 13               | 1,5   |
| табл    | Каша гречневая вязкая                        | 130    | 5,9              | 8,2   | 21,4   | 185,4    | 0,04 | 4,62  | 13,4             | 1,1   |
| 60*     | Салат из свежеслы отварной                   | 20     | 0,5              | 1,5   | 2,82   | 27,18    | 0,01 | 4,2   | 21,4             | 0,81  |
| раз     | Компот из шиповника без сахара               | 180    | 0,68             | 0     | 26     | 63,22    | 0    | 54    | 4,9              | 4,31  |
| 124*    | Хлеб ржано-пшеничный                         | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|         |                                              |        | 23,67            | 25,89 | 89,82  | 649,27   | 0,25 | 68,82 | 127,91           | 9,38  |
|         | Полдник                                      |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 124*    | Хлеб ржано-пшеничный                         | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
| 249     | Молоко кипяченое                             | 180    | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|         |                                              |        | 8,61             | 6,23  | 32,55  | 217,91   | 0,09 | 0,45  | 198,42           | 1,21  |
|         | Ужин                                         |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| раз     | Тефтели мясные                               | 70     | 9,98             | 8,5   | 6,72   | 128,9    | 0,05 | 2     | 12,63            | 0,74  |
| раз     | Картофель запеченный из отварного            | 130    | 3,12             | 6,05  | 25,4   | 152,2    | 0    | 24    | 12               | 1,08  |
| раз     | Чай с лимоном без сахара                     | 180    | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82  |
| 124*    | Хлеб ржано-пшеничный                         | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|         |                                              |        | 16,73            | 15,04 | 69,33  | 447,15   | 0,12 | 28,52 | 44,91            | 3,7   |
|         | Ужин дома с 19-00 до 20-00                   |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
|         | Былодо из рыбы с овощами                     | 70     | 6,67             | 3,59  | 3      | 71,07    | 0,04 | 1,44  | 18,07            | 0,31  |
|         | Фрукт                                        | 100    | 0,4              | 0,4   | 10,4   | 45       | 0,03 | 10    | 16               | 2,2   |
| 532     | Сок фруктовый                                | 200    | 1                | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 4     | 14               | 0,4   |
|         |                                              |        | 8,07             | 4,19  | 33,6   | 208,07   | 8,07 | 8,07  | 8,07             | 8,07  |
|         | Итого за день                                |        | 63,12            | 66,35 | 250,73 | 1990,85  | 0,69 | 99,94 | 713,43           | 16,64 |



| № рецеп       | 12 день (вторник)                              | выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |      |  |
|---------------|------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|------|--|
|               | Завтрак                                        |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В 1  | С     | Са               | Fe   |  |
| 105*          | Бутерброд с сыром на ржаном хлебе              | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11  | 138,6            | 0,31 |  |
| раз           | Каша геркулесовая с маслом сливочным           | 200   | 7,17             | 8,98  | 28,84  | 227,19   | 0,17 | 1,54  | 156,78           | 1,24 |  |
| раз           | Какао с молоком без сахара                     | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78   | 0,04 | 0,3   | 138,5            | 0,59 |  |
|               |                                                |       | 15,23            | 13,48 | 65,76  | 486,11   | 0,23 | 1,95  | 433,88           | 2,14 |  |
|               | Обед                                           |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |  |
| 55            | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  | 200/5 | 1,27             | 3,51  | 5,19   | 67,2     | 0,04 | 13,42 | 20,61            | 0,56 |  |
| раз           | Котлета рыбная                                 | 70    | 10,34            | 1,9   | 6,8    | 185,8    | 0,03 | 0,14  | 20,13            | 0,35 |  |
| 205           | Картофельное пюре                              | 130   | 2,77             | 5,25  | 20,2   | 139,1    | 0,11 | 4,08  | 29,09            | 0,91 |  |
| 129           | Икра кабачковая/ Овощи свежие                  | 20    | 0,24             | 0,94  | 1,54   | 15,6     | 0,01 | 2,88  | 9,6              | 0,24 |  |
| раз           | Чай с лимоном без сахара                       | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82 |  |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06 |  |
|               |                                                |       | 18,25            | 12,09 | 70,94  | 573,75   | 0,26 | 23,04 | 99,71            | 3,94 |  |
|               | Полдник                                        |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |  |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06 |  |
| 249           | Молоко кипяченое                               | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15 |  |
|               |                                                |       | 8,61             | 6,23  | 32,55  | 217,91   | 0,09 | 0,45  | 198,42           | 1,21 |  |
|               | Ужин                                           |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |  |
| раз           | Пудинг творожный с яблоками с маслом сливочным | 120   | 9,2              | 6,5   | 20,8   | 239,5    | 0,05 | 0,04  | 121,87           | 0,5  |  |
| раз           | Чай без сахара                                 | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78 |  |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06 |  |
|               |                                                |       | 12,78            | 6,99  | 57,82  | 403,4    | 0,12 | 0,04  | 144,38           | 2,34 |  |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00                     |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |  |
|               | Сырники творожные с фруктовой начинкой         | 75    | 4,17             | 2,4   | 15,83  | 104,9    | 0,02 | 3,05  | 51,61            | 1,51 |  |
|               | Кисломолочный напиток                          | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03 | 0,7   | 120              | 0,1  |  |
|               | Фрукты (Плоды свежие)                          | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5     | 0,05 | 15    | 24               | 3,3  |  |
|               |                                                |       | 7,57             | 5,19  | 35,57  | 219,66   | 0,1  | 18,75 | 195,61           | 4,91 |  |
| Итого за день |                                                |       | 54,87            | 38,79 | 227,07 | 1900,83  | 0,7  | 25,48 | 876,39           | 9,63 |  |



| № рецеп | 13 день (среда)                      | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |      |
|---------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|------|
|         | Завтрак                              | Б     | Ж                | У     | К/ккал | В1       | С    | Са    | Fe               |      |
| 110*    | Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124      | 0,02 | 0,1   | 6,4              | 0,44 |
| раз     | Каша ячневая с маслом сливочным      | 200   | 5,21             | 10,47 | 38,27  | 271,3    | 0,06 | 2,44  | 97,98            | 0,7  |
| раз     | Чай с молоком без сахара             | 180   | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 78,41    | 0,02 | 0,58  | 58,86            | 0,83 |
|         |                                      |       | 7,72             | 15,8  | 74,37  | 473,71   | 0,18 | 2,39  | 384,34           | 2,43 |
| 43      | Обед                                 |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |
|         | Суп крестьянский со сметаной         | 200/5 | 1,9              | 6,2   | 12,3   | 112,5    | 0,07 | 9,48  | 11,59            | 0,65 |
| 4/2024  | Жаркое "Для детей" со свиной         | 150   | 21,3             | 19,1  | 12,2   | 275,7    | 0,2  | 36,6  | 41,2             | 1,8  |
| 121*    | Огурец соленый/ Овощи свежие         | 20    | 0,16             | 0,02  | 0,34   | 2,6      | 0,01 | 2     | 2,8              | 0,18 |
| раз     | Компот из свежих фруктов без сахара  | 180   | 0,43             | 0,64  | 12,66  | 54,61    | 0,01 | 2,34  | 13,37            | 0,4  |
| 124*    | Хлеб ржанано-пшеничный               | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06 |
|         |                                      |       | 27,37            | 26,45 | 60,98  | 555,21   | 0,36 | 50,42 | 86,61            | 4,09 |
| 124*    | Полдник                              |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |
|         | Хлеб ржанано-пшеничный               | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06 |
| 249     | Молоко кипяченое                     | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15 |
|         |                                      |       | 8,61             | 6,23  | 32,55  | 217,91   | 0,06 | 0,45  | 185,91           | 0,43 |
| раз     | Ужин                                 |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |
|         | Тефтели мясные                       | 50    | 9,98             | 8,5   | 6,72   | 128,9    | 0,05 | 2     | 12,63            | 0,74 |
| 105     | Пюре из гороха с маслом              | 130   | 13,65            | 3,02  | 31,5   | 207,6    | 0,26 | 0     | 69               | 4    |
| раз     | Чай с лимоном без сахара             | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82 |
| 124*    | Хлеб ржанано-пшеничный               | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06 |
|         |                                      |       | 27,26            | 12,01 | 75,43  | 502,55   | 0,16 | 0,3   | 188,94           | 3,05 |
|         | Ужин дома с 19-00 до 20-00           |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |
|         | Блюдо из говядины с овощной икрой    | 100   | 11,9             | 12,39 | 5,27   | 180,45   | 0,05 | 4,37  | 54,09            | 1,04 |
|         | Сок фруктовый                        | 200   | 1                | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 4     | 14               | 0,4  |
|         |                                      |       | 12,9             | 12,59 | 25,47  | 272,45   | 0,07 | 8,37  | 68,09            | 1,44 |
|         | Итого за день                        |       | 70,96            | 60,49 | 243,33 | 2021,83  | 0,76 | 53,56 | 845,8            | 10   |



| № рен | 14 день (четверг)                               | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |  |
|-------|-------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|--|
|       | Завтрак                                         |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В 1  | С     | Са               | Fe    |  |
| 108*  | Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе    | 5/20  | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11  | 138,6            | 0,31  |  |
| раз   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным      | 200   | 7,42             | 7,26  | 36,4   | 243,73   | 0,14 | 1,38  | 142,51           | 1,99  |  |
| раз   | Какао с молоком без сахара                      | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78   | 0,04 | 0,3   | 138,5            | 0,59  |  |
|       | Обед                                            |       | 15,48            | 16,05 | 73,32  | 502,65   | 0,2  | 1,79  | 419,61           | 2,89  |  |
| 27    | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,42             | 4,11  | 8,99   | 81,25    | 0,04 | 10,71 | 23,82            | 0,88  |  |
| раз   | Фрикадельки рыбные                              | 70    | 10,2             | 1,4   | 4,9    | 73,7     | 0,02 | 0,19  | 0,03             | 0,43  |  |
| 203   | Картофель отварной                              | 130   | 2,72             | 6,19  | 23,58  | 158,13   | 0,11 | 16,13 | 10,51            | 0,9   |  |
| раз   | Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие          | 20    | 1                | 0,04  | 2,6    | 5,4      | 0,07 | 5     | 5,2              | 0,14  |  |
| 124*  | Компот из сухофруктов без сахара                | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52    | 0,01 | 0,25  | 7,61             | 6,45  |  |
|       | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|       | Полдник                                         |       | 19,21            | 12,41 | 83,23  | 509,8    | 0,32 | 32,28 | 64,82            | 9,86  |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
| 249   | Молоко кипяченое                                | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15  |  |
|       | Ужин                                            |       | 8,61             | 6,23  | 32,55  | 217,91   | 0,09 | 0,45  | 198,42           | 1,21  |  |
| раз   | Картофель тушеный с рубленой индейкой           | 170   | 18               | 21,42 | 12,01  | 312,78   | 0,13 | 14,94 | 35,24            | 2,08  |  |
| раз   | Чай без сахара                                  | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00                      |       | 21,58            | 21,91 | 49,03  | 476,68   | 0,2  | 14,94 | 57,75            | 3,92  |  |
|       | Овощи запеченные с сыром и зеленью              | 105   | 2,04             | 9,48  | 4,28   | 103,96   | 0,04 | 7,97  | 55,56            | 0,53  |  |
|       | Кисломологичный напиток                         | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03 | 0,7   | 120              | 0,1   |  |
|       | Фрукты (Плоды свежие)                           | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5     | 0,05 | 15    | 24               | 3,3   |  |
|       | Итого за день                                   |       | 5,44             | 12,27 | 24,02  | 218,72   | 5,44 | 5,44  | 5,44             | 5,44  |  |
|       |                                                 |       | 64,88            | 56,6  | 238,13 | 1925,76  | 0,81 | 49,46 | 740,6            | 17,88 |  |



| № реч | 15 день (пятница)                             | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      | Минеральные в-ва |        |       |
|-------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|------------------|--------|-------|
|       | Завтрак                                       |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В 1  | С                | Са     | Fe    |
| 105*  | Бутерброд с сыром на ржаном хлебе             | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11             | 138,6  | 0,31  |
| раз   | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200   | 7,17             | 8,98  | 28,84  | 227,19   | 0,17 | 1,54             | 156,78 | 1,24  |
| раз   | Чай с молоком без сахара                      | 180   | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 78,41    | 0,02 | 0,58             | 58,86  | 0,83  |
|       | Обед                                          |       | 13,49            | 13,98 | 51,96  | 428,74   | 0,21 | 2,23             | 354,24 | 2,38  |
| 215/1 | Суп из овощей со сметаной                     | 200/5 | 2,9              | 7,3   | 10,49  | 189,07   | 0,08 | 6                | 61,39  | 0,78  |
| раз   | Рулет мясной паровой                          | 70    | 11               | 9,37  | 4,7    | 132,5    | 0,05 | 0                | 14,66  | 0,92  |
| табл  | Каша гречневая вязкая                         | 130   | 5,9              | 8,2   | 21,4   | 185,4    | 0,04 | 4,62             | 13,4   | 1,1   |
| 199   | Капуста тушеная                               | 30    | 0,78             | 0,96  | 4,04   | 26,15    | 0,01 | 5,1              | 17,3   | 0,65  |
| раз   | Напиток витаминный без сахара                 | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52             | 2,63   | 0,82  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0                | 17,65  | 1,06  |
|       | Полдник                                       |       | 24,21            | 26,32 | 77,84  | 699,17   | 0,25 | 18,24            | 127,03 | 5,33  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0                | 17,65  | 1,06  |
| 249   | Молоко кипяченое                              | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45             | 180,77 | 0,15  |
|       | Ужин                                          |       | 8,61             | 6,23  | 32,55  | 217,91   | 0,02 | 0,45             | 180,77 | 0,15  |
| раз   | Тфтели мясные                                 | 70    | 10               | 10,2  | 3,9    | 147,14   | 0    | 0                | 5,4    | 0,6   |
| 205   | Картофельное пюре                             | 130   | 2,77             | 5,25  | 20,2   | 139,1    | 0,09 | 3,4              | 24,24  | 0,76  |
| раз   | Компот из свежих фруктов без сахара           | 180   | 0,43             | 0,64  | 12,66  | 54,61    | 0,01 | 2,34             | 13,37  | 0,4   |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0                | 17,65  | 1,06  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00                    |       | 16,78            | 16,58 | 60,24  | 450,65   | 0,17 | 5,74             | 60,66  | 2,82  |
|       | Блюдо из моркови с творогом                   | 150   | 14,89            | 12,76 | 19,88  | 145,9    | 0,09 | 1,6              | 134,66 | 0,97  |
|       | Кисломологичный напиток                       | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03 | 0,7              | 120    | 0,1   |
|       |                                               |       | 17,69            | 14,95 | 24,02  | 193,16   | 0,12 | 2,3              | 254,66 | 1,07  |
|       | Итого за день                                 |       | 59,51            | 62,62 | 199,11 | 1989,63  | 0,65 | 26,66            | 722,7  | 10,68 |



| № рецеп | 16 день (понеделник)                            | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |
|---------|-------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|
|         | Завтрак                                         | Б     | Ж                | У     | К/кал  | В 1      | С    | Са    | Fe               |       |
| 110*    | Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе            | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124      | 0,02 | 0,1   | 6,4              | 0,44  |
| раз     | Каша пшениная с маслом сливочным                | 200   | 7,79             | 9,9   | 35,91  | 266,9    | 0,19 | 1,46  | 144,73           | 1,21  |
| раз     | Какао с молоком без сахара                      | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78   | 0,04 | 0,3   | 138,5            | 0,59  |
|         |                                                 |       | 12,04            | 14,73 | 85,81  | 526,68   | 0,25 | 1,86  | 289,63           | 2,24  |
| 215/1   | Обед                                            |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 15/2023 | Суп из овощей со сметаной                       | 200/5 | 2,9              | 7,3   | 10,49  | 189,07   | 0,08 | 6     | 61,39            | 0,78  |
| 258*    | Котлета из свинины                              | 70    | 10,7             | 11,7  | 5,7    | 176,75   | 0,08 | 0     | 13               | 1,5   |
| 133*    | Каша пшеничная вязкая                           | 120   | 2,77             | 5,25  | 20,2   | 139,1    | 0,09 | 3,4   | 24,24            | 0,76  |
| раз     | Фасоль отварная/Икра морковная                  | 20    | 0,16             | 0,02  | 0,34   | 2,6      | 0,01 | 2     | 2,8              | 0,18  |
| 124*    | Чай без сахара                                  | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |
|         | Хлеб ржаное-пшеничный                           | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|         |                                                 |       | 20,11            | 24,76 | 73,75  | 671,42   | 0,33 | 11,4  | 123,94           | 5,06  |
| 124*    | Поддник                                         |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 290     | Хлеб ржаное-пшеничный                           | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
| 249     | Молоко кипяченое                                | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|         |                                                 |       | 8,61             | 6,23  | 32,55  | 217,91   | 0,09 | 0,45  | 198,42           | 1,21  |
| 75      | Ужин                                            |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| раз     | Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным | 150   | 4,9              | 14,9  | 31,5   | 279,3    | 0,09 | 5,08  | 18,98            | 0,75  |
| 124*    | Чай с лимоном без сахара                        | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82  |
|         | Хлеб ржаное-пшеничный                           | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|         |                                                 |       | 8,53             | 15,39 | 68,71  | 445,35   | 0,16 | 7,6   | 39,26            | 2,63  |
|         | Ужин дома с 19-00 до 20-00                      |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 126     | Блюдо из мяса с овощной икрой                   | 100   | 11,9             | 12,39 | 5,27   | 180,45   | 0,05 | 4,37  | 54,09            | 1,04  |
|         | Фрукты (Плоды свежие)                           | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5     | 0,05 | 15    | 24               | 0     |
|         |                                                 |       | 12,5             | 12,99 | 20,87  | 247,95   | 12,5 | 12,5  | 12,5             | 12,5  |
|         | Итого за день                                   |       | 49,29            | 61,11 | 260,82 | 2109,31  | 0,83 | 21,31 | 651,25           | 11,14 |



| № рецеп | 17 день (вторник)                             | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |
|---------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|
|         | Завтрак                                       | Б     | Ж                | У     | К/кал  | В 1      | С    | Са    | Fe               |       |
| 108*    | Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе  | 5/20  | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11  | 138,6            | 0,31  |
| раз     | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200   | 7,17             | 8,98  | 28,84  | 227,19   | 0,17 | 1,54  | 156,78           | 1,24  |
| раз     | Чай с молоком без сахара                      | 180   | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 78,41    | 0,02 | 0,58  | 58,86            | 0,83  |
|         | Обед                                          |       | 13,49            | 18,27 | 51,96  | 428,74   | 0,12 | 2,84  | 242,88           | 1,73  |
| 37      | Суп картофельный с бобовыми                   | 200   | 1,83             | 3,57  | 7,94   | 80,41    | 0,08 | 9,81  | 14,43            | 0,65  |
| раз     | Котлета рыбная                                | 70    | 10,34            | 1,9   | 6,8    | 85,8     | 0,03 | 0,14  | 20,13            | 0,35  |
| 121*    | Картофель и овощи тушеные в соусе             | 130   | 3,7              | 7,3   | 30,5   | 182,6    | 0    | 28,8  | 14,4             | 1,3   |
| раз     | Компот из сухофруктов без сахара              | 30    | 0,42             | 2,26  | 1,89   | 35,68    | 0,01 | 1,89  | 10,98            | 0,46  |
| 124*    | Хлеб ржанно-пшеничный                         | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52    | 0,01 | 0,25  | 7,61             | 6,45  |
|         |                                               | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|         | Полдник                                       |       | 20,16            | 15,7  | 90,29  | 575,81   | 0,32 | 31,55 | 79,2             | 10,51 |
| 124*    | Хлеб ржанно-пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
| 249     | Молоко кипяченое                              | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|         | Ужин                                          |       | 8,61             | 6,23  | 32,55  | 217,91   | 0,06 | 0,45  | 185,5            | 0,45  |
| раз     | Кнели из индейки                              | 60    | 9,6              | 6     | 0      | 83,64    | 0,02 | 0     | 7,2              | 0,84  |
| 105     | Пюре из гороха с маслом                       | 120   | 17,2             | 3,12  | 31     | 200,2    | 0,26 | 0     | 69               | 4     |
| раз     | Чай без сахара                                | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |
| 124*    | Хлеб ржанно-пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|         | Ужин дома с 19-00 до 20-00                    |       | 30,38            | 9,61  | 68,02  | 447,74   | 0,35 | 0     | 98,71            | 6,68  |
|         | Омлет с овощами                               | 75    | 4,93             | 5,78  | 2,61   | 82,18    | 0,04 | 0,92  | 55,7             | 0,88  |
|         | Кисломолочный напиток                         | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03 | 0,7   | 120              | 0,1   |
|         | Итого за день                                 |       | 72,64            | 49,81 | 242,82 | 1799,64  | 0,85 | 34,84 | 606,29           | 19,37 |



| № рел | 18 день (среда)                   | Выход | Пищевые вещества |       |       | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |  |
|-------|-----------------------------------|-------|------------------|-------|-------|----------|------|-------|------------------|-------|--|
|       | Завтрак                           |       | Б                | Ж     | У     | К/кал    | В 1  | С     | Са               | Fe    |  |
| 105*  | Бутерброд с сыром на ржаном хлебе | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42  | 123,14   | 0,02 | 0,11  | 138,6            | 0,31  |  |
| раз   | Каша ячневая с маслом сливочным   | 200   | 5,21             | 10,47 | 38,27 | 271,3    | 0,06 | 2,44  | 97,98            | 0,7   |  |
| раз   | Какао с молоком без сахара        | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5  | 135,78   | 0,04 | 0,3   | 138,5            | 0,59  |  |
|       |                                   |       | 13,27            | 14,97 | 75,19 | 530,22   | 0,23 | 2,15  | 342,19           | 2,35  |  |
|       | Обед                              |       |                  |       |       |          |      |       |                  |       |  |
| 35    | Свекольник со сметаной            | 200/5 | 1,5              | 5,1   | 8     | 83,3     | 0,04 | 0     | 6,88             | 6,23  |  |
| раз   | Фрикадельки мясные                | 70    | 10,3             | 8,9   | 4,9   | 128,1    | 0,04 | 0     | 6,88             | 6,23  |  |
| табл  | Каша гречневая вязкая             | 130   | 5,9              | 8,2   | 21,4  | 185,4    | 0,09 | 0,71  | 70,88            | 1,72  |  |
| 120*  | Овощи свежие/ Салат Степной       | 20    | 0,22             | 0,04  | 0,7   | 4,8      | 0,02 | 5     | 2,8              | 0,18  |  |
| раз   | Компот из шиповника без сахара    | 180   | 0,68             | 0     | 26    | 63,22    | 0    | 54    | 4,9              | 4,31  |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный              | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48 | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|       |                                   |       | 22,18            | 22,73 | 84,48 | 574,62   | 0,16 | 37,07 | 67,51            | 10,06 |  |
|       | Полдник                           |       |                  |       |       |          |      |       |                  |       |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный              | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48 | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
| 249   | Молоко кипяченное                 | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07  | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15  |  |
|       |                                   |       | 8,61             | 6,23  | 32,55 | 217,91   | 0,04 | 0,45  | 182,97           | 0,29  |  |
|       | Ужин                              |       |                  |       |       |          |      |       |                  |       |  |
| раз   | Тефтели мясные                    | 70    | 10               | 10,2  | 3,9   | 147,14   | 0    | 0     | 5,4              | 0,6   |  |
| 205   | Картофельное пюре                 | 130   | 2,77             | 5,25  | 20,2  | 139,1    | 0,09 | 3,4   | 24,24            | 0,76  |  |
| раз   | Чай без сахара                    | 180   | 0                | 0     | 13,54 | 54,1     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный              | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48 | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|       |                                   |       | 16,35            | 15,94 | 61,12 | 450,14   | 0,11 | 2,92  | 193,92           | 2,44  |  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00        |       |                  |       |       |          |      |       |                  |       |  |
|       | Голубцы ленивые с мясом с зеленью | 100   | 6,59             | 6,69  | 4,93  | 106,21   | 0,04 | 12,42 | 33,62            | 1,46  |  |
|       | Сок фруктовый                     | 200   | 1                | 0,2   | 20,2  | 92       | 0,02 | 4     | 14               | 0,4   |  |
|       |                                   |       | 7,59             | 6,89  | 25,13 | 198,21   | 0,06 | 16,42 | 47,62            | 1,86  |  |
|       | Итого за день                     |       | 69,47            | 57,59 | 253   | 1971,1   | 0,6  | 59,01 | 834,21           | 17    |  |



| № п/п | 19 день (четверг)                    | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |       |        | Минеральные в-ва |       |
|-------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|-------|--------|------------------|-------|
|       |                                      |       | Б                | Ж     | У      | К/ккал   | В 1   | С      | Са               | Fe    |
|       | Завтрак                              |       |                  |       |        |          |       |        |                  |       |
| 110*  | Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124      | 0,02  | 0,1    | 6,4              | 0,44  |
| раз   | Каша пшенная с маслом сливочным      | 200   | 7,79             | 9,9   | 35,91  | 266,9    | 0,19  | 1,46   | 144,73           | 1,21  |
| раз   | Чай с молоком без сахара             | 180   | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 78,41    | 0,02  | 0,58   | 58,86            | 0,83  |
|       |                                      |       | 10,3             | 15,23 | 72,01  | 469,31   | 0,23  | 2,14   | 209,99           | 2,48  |
|       | Обед                                 |       |                  |       |        |          |       |        |                  |       |
| 33    | Рассольник домашний со сметаной      | 200/5 | 1,66             | 4,28  | 8,2    | 89,49    | 0,07  | 13,28  | 17,79            | 0,72  |
| 357/1 | Кнедли рыбные                        | 70    | 9,74             | 0,9   | 3,1    | 62,8     | 0,07  | 13,28  | 17,79            | 0,72  |
| 203   | Картофель отварной                   | 130   | 2,72             | 6,19  | 23,58  | 158,13   | 0,11  | 16,13  | 10,51            | 0,9   |
| 129   | Икра кабачковая/ Свежие овощи        | 20    | 0,24             | 0,94  | 1,54   | 15,6     | 0,01  | 2,88   | 9,6              | 0,24  |
| раз   | Компот из яблок без сахара           | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52    | 0,01  | 0,25   | 7,61             | 6,45  |
| 124*  | Хлеб ржанно-пшеничный                | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07  | 0      | 17,65            | 1,06  |
|       |                                      |       | 18,23            | 12,98 | 79,58  | 517,34   | 0,34  | 45,82  | 80,95            | 10,09 |
|       | Полдник                              |       |                  |       |        |          |       |        |                  |       |
| 124*  | Хлеб ржанно-пшеничный                | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07  | 0      | 17,65            | 1,06  |
| 249   | Молоко кипяченое                     | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02  | 0,45   | 180,77           | 0,15  |
|       |                                      |       | 8,61             | 6,23  | 32,55  | 217,91   | 2,35  | 195,44 | 2337,21          | 54,21 |
|       | Ужин                                 |       |                  |       |        |          |       |        |                  |       |
| раз   | Тефтели из индейки                   | 70    | 9,9              | 11,3  | 6      | 165,6    | 0,02  | 0,23   | 12,2             | 0,85  |
| 105   | Пюре из гороха с маслом              | 120   | 17,2             | 3,12  | 31     | 200,2    | 0,26  | 0      | 69               | 4     |
| раз   | Чай без сахара                       | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0     | 0      | 4,86             | 0,78  |
| 124*  | Хлеб ржанно-пшеничный                | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07  | 0      | 17,65            | 1,06  |
|       |                                      |       | 30,68            | 14,91 | 74,02  | 529,7    | 0,35  | 0,23   | 103,71           | 6,69  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00           |       |                  |       |        |          |       |        |                  |       |
|       | Блюдо из моркови с творогом          | 150   | 14,89            | 12,76 | 19,88  | 145,9    | 0,09  | 1,6    | 134,66           | 0,97  |
|       | Фруктовое пюре                       | 100   | 1                | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02  | 4      | 14               | 0,4   |
|       |                                      |       | 15,89            | 12,96 | 40,08  | 237,9    | 15,89 | 15,89  | 15,89            | 15,89 |
|       | Итого за день                        |       | 83,71            | 62,31 | 298,24 | 1972,16  | 3,27  | 243,63 | 2731,86          | 73,47 |



| № рецеп  | 20 день (питница)                            | Выход  | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |  |
|----------|----------------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|--|
|          | Завтрак                                      |        | Б                | Ж     | У      | В1       | С    | Са    | Fe               |       |  |
| 108*     | Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе | 5/20   | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11  | 138,6            | 0,31  |  |
| раз      | Каша ячневая молочная с маслом сливочным     | 200    | 5,21             | 10,47 | 38,27  | 271,3    | 0,06 | 2,44  | 97,98            | 0,7   |  |
| раз      | Какао с молоком без сахара                   | 180    | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78   | 0,04 | 0,3   | 138,5            | 0,59  |  |
|          |                                              |        | 13,27            | 19,26 | 75,19  | 530,22   | 0,12 | 2,85  | 375,08           | 1,6   |  |
|          | Обед                                         |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 60*      | Салат из свежклй отварной                    | 30     | 0,5              | 1,5   | 2,82   | 27,18    | 0,01 | 4,2   | 21,4             | 0,81  |  |
| 4/2024   | Суп-пюре "Вкусный" с гренками                | 200/12 | 5,84             | 5,37  | 25,57  | 193,73   | 0,14 | 7,7   | 97               | 0,92  |  |
| раз      | Зразы из пыленка                             | 70     | 12,2             | 10,6  | 6,8    | 171,27   | 0,14 | 7,7   | 97               | 0,92  |  |
| 258*     | Каша пшеничная вязкая                        | 120    | 2,77             | 5,25  | 20,2   | 139,1    | 0,09 | 3,4   | 24,24            | 0,76  |  |
| раз      | Компот из свежих фруктов без сахара          | 180    | 0,43             | 0,64  | 12,66  | 54,61    | 0,01 | 2,34  | 13,37            | 0,4   |  |
| 124*     | Хлеб ржан-пшеничный                          | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|          |                                              |        | 25,32            | 23,85 | 91,53  | 695,69   | 0,32 | 17,64 | 173,66           | 3,95  |  |
|          | Полдник                                      |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 124*     | Хлеб ржан-пшеничный                          | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
| 249      | Молоко кипяченое                             | 180    | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15  |  |
| 126      | Фрукты (Плоды свежие)                        | 1 шт   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5     | 0,05 | 15    | 24               | 3,3   |  |
|          |                                              |        | 9,21             | 6,83  | 48,15  | 285,41   | 0,14 | 15,45 | 222,42           | 4,51  |  |
|          | Ужин                                         |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 137/2018 | Рагу из овощей                               | 130    | 4,38             | 7,2   | 15,6   | 140,4    | 0,12 | 6,6   | 30,3             | 0,95  |  |
| раз      | Чай с лимоном без сахара                     | 180    | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82  |  |
| 124*     | Хлеб ржан-пшеничный                          | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|          |                                              |        | 8,01             | 7,69  | 52,81  | 306,45   | 0,19 | 9,12  | 50,58            | 2,83  |  |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00                   |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
|          | Котлета мясная с овощным салатом             | 60/30  | 6,36             | 14,8  | 7,63   | 189,95   | 0,07 | 1,64  | 22               | 1     |  |
| 532*     | Сок фруктовый                                | 150    | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5     | 0,05 | 15    | 24               | 3,3   |  |
|          |                                              |        | 6,96             | 15,4  | 23,23  | 257,45   | 6,96 | 6,96  | 6,96             | 6,96  |  |
|          | Итого за день                                |        | 43,61            | 47,03 | 260,88 | 2075,22  | 0,77 | 45,06 | 821,74           | 12,89 |  |

Использованы сборники рецептов:

200 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998

200\* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012

200/1 Картоотека блюд для лечебного питания

раз Блюда разрабатанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"

200/2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097542

Владелец Огнева Елена Владимировна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026